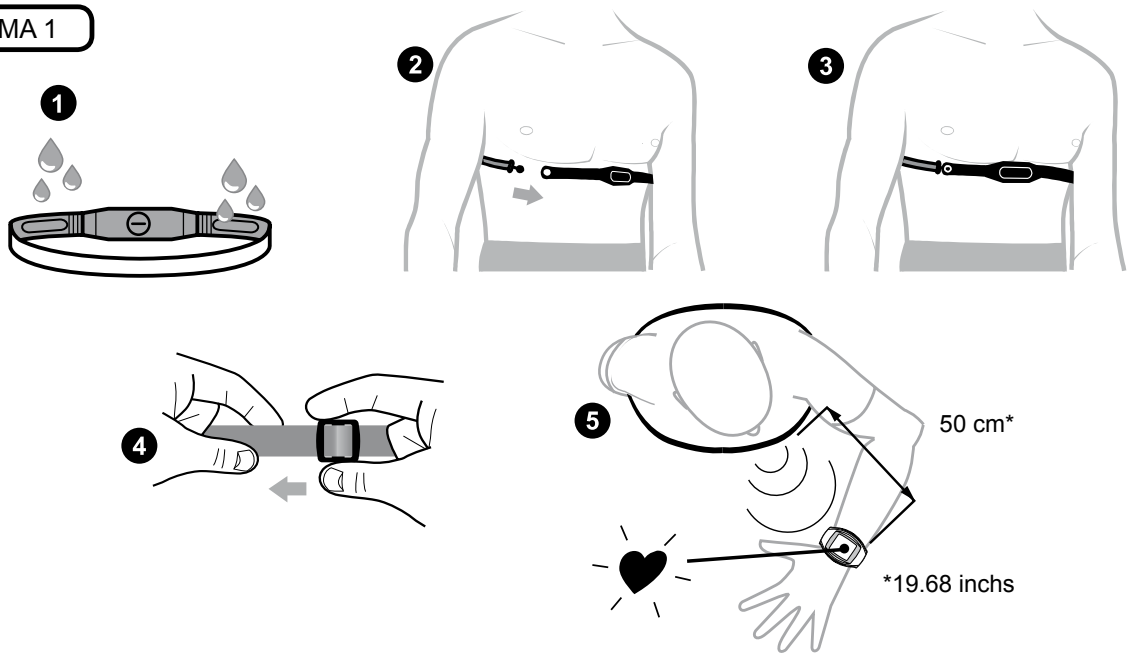
FR : Procédure d'installation
ES : Procedimiento de instalación
DE : Installationsverfahren
IT : Procedura d'installazione
NL : Installatieprocedure
PT : Procedimento de instalação

PL : Procedura instalacji
HU : Telepítési eljárás
RU : Порядок установки
RO : Procedura de instalare
CS : Instalační proces
SV : Installationsanvisningar

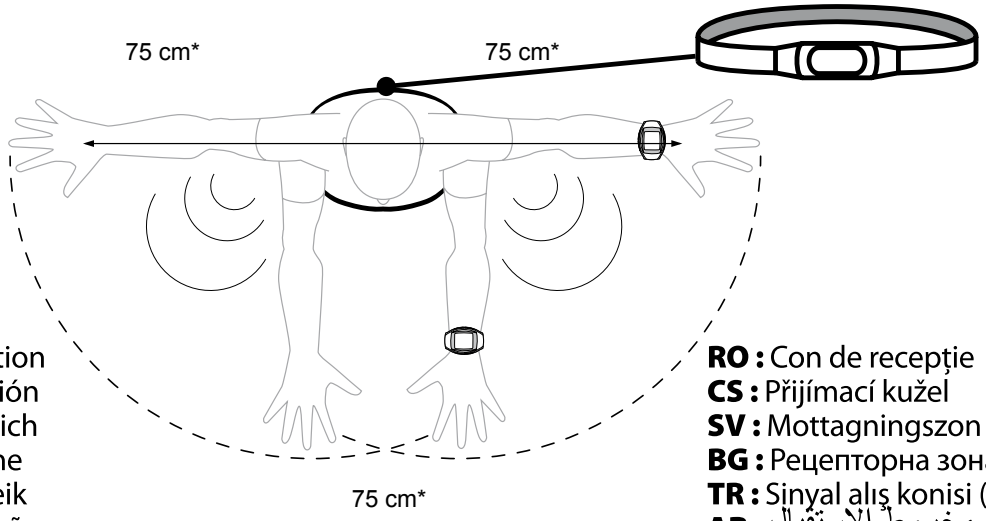
BG : Начин на поставяне
TR : Kurulum prosedürü
AR : طريقة التثبيت
ZH : 安装步骤
ZT : 安裝步驟

SCHEMA 1



SCHEMA 2

*29,50 inchs



FR : Cône de réception
ES : Área de recepción
DE : Empfangsbereich
IT : Cono di ricezione
NL : Ontvangstbereik
PT : Cone de recepção
PL : Strefa odbioru
HU : Kúp alakú adatvételi sáv
RU : Радиус действия

RO : Con de recepție
CS : Přijímací kužel
SV : Mottagningszon
BG : Рецепторна зона
TR : Sinyal alış konisi (bölgesi)
AR : مخروط الاستقبال
ZH : 信号接收区
ZT : 信號接收區

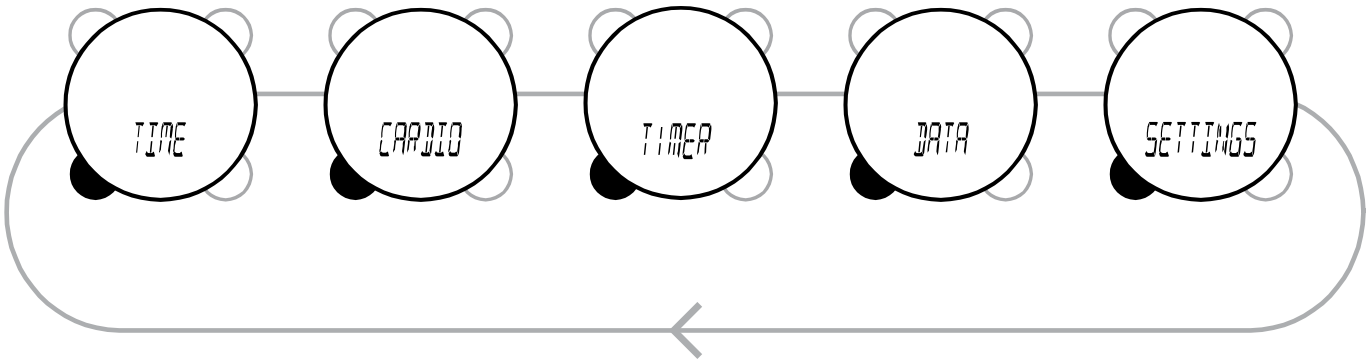
EN: Navigation diagram

FR : Schéma de navigation
ES : Esquema de navegación
DE : Navigationsschema
IT : Schema di navigazione
NL : Navigatieschema
PT : Esquema de navegação

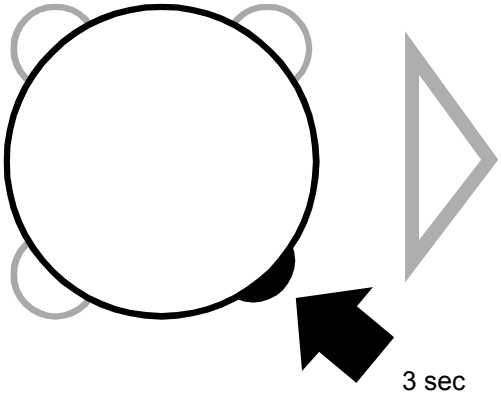
PL : Strefa odbioru
HU : Navigáció vázlata
RU : Схема управления
RO : Schema de navigație
CS : Navigační schéma
SV : Navigationsschema

BG : Схема на навигация
TR : Navigasyon şeması
AR : مخطط الإبحار
ZH : 導航圖解
ZT : 導航圖解

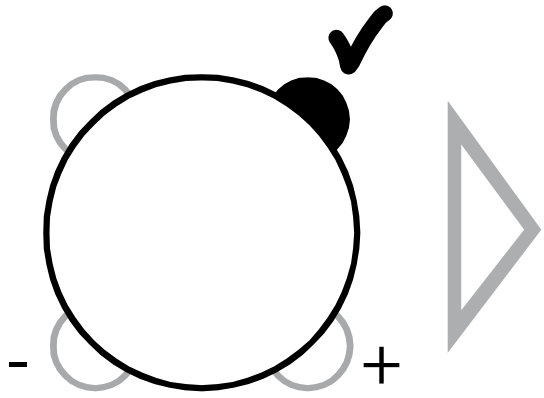
SCHEMA 3



EN: Press once / **FR :** Appuyez 1 fois / **ES :** Pulse 1 vez / **DE :** 1 mal drücken / **IT :** Premere 1 volta / **NL :** 1 keer drukken / **PT :** Prima 1 vez / **PL:** Naciśnij 1 raz / **HU :** Nyomja meg egyszer / **RU :** Нажать 1 раз / **RO :** Apăsaţi 1 dată / **CS :** Stiskněte 1x / **SV:** Tryck en gång / **BG :** Натистене 1 път / **TR :** 1 kere basın / **AR :** اضغط مرة واحدة / **ZH :** 按1次 / **ZT :** 按1次



EN: Hold for 3 sec / **FR :** Appuyez 3 sec / **ES :** Pulse 3 seg / **DE :** 3 Sek. lang drücken **IT :** Tenere premuto per 3 sec / **NL :** 3 seconden drukken / **PT :** Prima durante 3 segundos / **PL :** Przyciskaj przez 3 sekundy / **HU :** Tartsa lenyomva 3 mp-ig / **RU :** Удерживать 3 сек / **RO :** Apăsaţi 3 sec / **CS :** Stiskněte po dobu 3 vteřin / **SV :** Tryck tre sekunder / **BG :** Натиснете 3 сек / **TR :** 3 saniye basın / **AR :** اضغط لمدة ٣ ثوان / **ZH :** 按住3秒 / **ZT :** 按住3秒



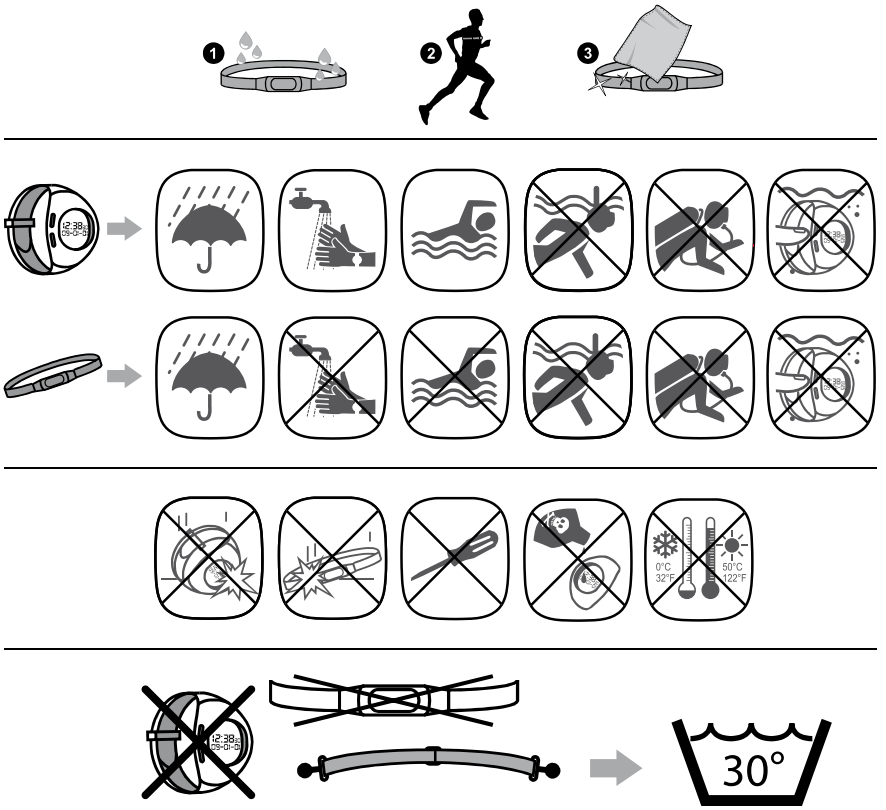
EN: Press + or - to set and ✔ to confirm / **FR :** Appuyez sur - ou + pour régler et ✔ pour valider / **ES :** Pulse + o – para regular y ✔ para validar / **DE :** Drücken Sie zum Einstellen auf + oder – und zum Bestätigen auf ✔ / **IT :** Premere + o – per regolare e ✔ per confermare / **NL :** Druk op + of – om in te stellen en op ✔ om te bevestigen / **PT :** Prima + ou – para ajustar e ✔ para validar / **PL :** Naciśnij + lub – aby ustawić oraz ✔ aby zatwierdzić / **HU :** Nyomja meg a + vagy –gombot a beállításhoz és a ✔ gombot az érvényesítéshez / **RU :** Нажать на + или – для настройки и ✔ для подтверждения / **RO :** Apăsaţi pe + sau - pentru reglare şi ✔ pentru validare / **CS :** Stiskněte + nebo – pro nastavení a ✔ pro potvrzení / **SV :** Tryck på + eller – för att ställa in och ✔ för att godkänna / **BG :** За регулиране натиснете + или – за потвърждение натиснете ✔ / **TR :** Ayarlamak için + veya -'ye, onaylamak için ✔'ye basın / **AR :** للضبط وعلى لتأكيد الاختيار اضغط على + أو– / **ZH :** 按 + 或 – 进 行调节并按 ✔以确认 / **ZT :** 按–和+進行調節和✔確認

EN: Condition for use

FR : Conditions d'utilisation
ES : Condiciones de uso
DE : Nutzungsbedingungen
IT : Condizioni di utilizzo
NL : Gebruiksomstandigheden
PT : Condições de utilização

PL : Warunki określające użytkowanie
HU : Használati feltételek
RU : Условия эксплуатации
RO : Condiţii de utilizare
CS : Podmínky užívání
SV : Anvisningar för användning

BG : Условия за ползване
TR : Kullanım koşulları
AR : شروط الاستخدام
ZH : 使用条件
ZT : 使用條件



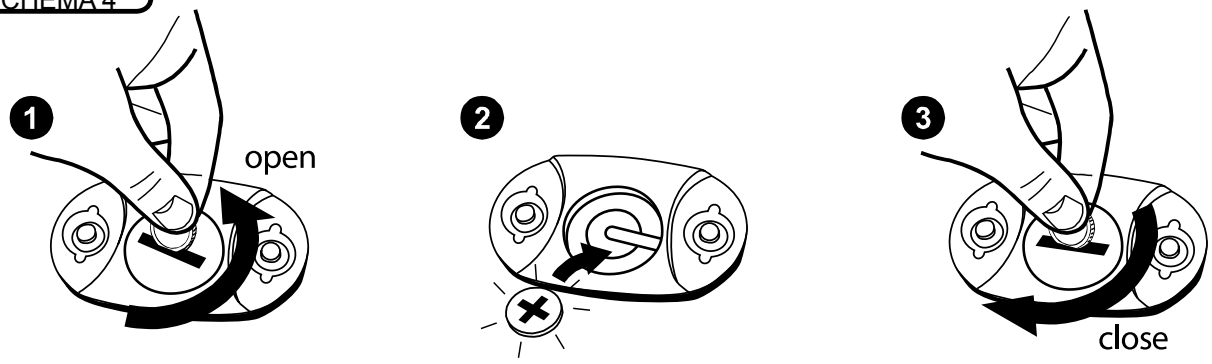
EN: Changing the batteries

FR : Changement de piles
ES : Cambio de pilas
DE : Batterienwechsel
IT : Sostituzione delle pile
NL : Vervangen van de batterijen
PT : Substituição das pilhas

PL : Wymiana baterii
HU : Elemcsere
RU : Замена элементов питания
RO : Schimbarea bateriilor
CS : Výměna baterií
SV : Batteribyte

BG : Смяна на батериите
TR : Pil değiştirme
AR : تغيير البطاريات
ZH : 电池更换
ZT : 更换电池

SCHEMA 4



ES

ON rhythm 410 access es un pulsómetro completo y muy fácil de usar que permite gestionar los esfuerzos durante el ejercicio físico. Con él, será muy sencillo alcanzar los objetivos deseados (perder peso, coger fondo…) trabajando en una zona objetivo apropiada. Los progresos serán más rápidos si se programan sesiones de entrenamientos fraccionado mediante el temporizador.

1. Esquema del aparato y navegación

D

C

P

B

A: START/STOP : Iniciar / detener el cronómetro. Activar o desactivar una función.

B: LAP/RESET : Registrar tiempos por vueltas (LAP) Mostrar los valores de un parámetro, poner el cronómetro a 0.

C: MODE: Navegar entre los modos (hora, cardio, calorías, fecha, configuración).

D: LIGHT: Activa la retroiluminación.

Sistema de navegación: El esquema de navegación se encuentra al principio de las instrucciones (esquema 3).

5 modos principales: se pasa de uno a otro pulsando **MODE** .

- **TIME** : visualización permanente de la hora y de la fecha.
- **CARDIO** : modo de ejercicio con frecuencia cardíaca como principal referente.
- **TIMER** : modo de ejercicio con doble temporizador repetido.
- **DATA** : informes de ejercicios de las últimas 5 sesiones de entrenamiento.
- **SETTINGS** : ajuste de todos los parámetros del aparato: altura, peso o zona de referencia, etc.

2. Utilización y precauciones de empleo

Este cardiofrecuenciómetro está compuesto por un reloj y un cinturón pectoral. El reloj está diseñado para llevarse en la muñeca o en un soporte de bicicleta durante actividades físicas multideportivas, realizadas en un clima templado. El cinturón torácico dispone de un emisor codificado de 32 canales.

Restricciones de utilización / Precauciones de uso:
Todas las precauciones y restricciones de uso aparecen detalladas en la página 3 de este manual de instrucciones.

¡AVISO!
Este aparato está diseñado para un uso deportivo y de ocio. No es un aparato de seguimiento médico. La información de este aparato o de este folleto es sólo indicativa y únicamente podrá ser utilizada en el seguimiento de una patología tras consulta y consentimiento de su médicolgualmente, los deportistas con buena salud deberán tener en cuenta que la determinación de la frecuencia cardíaca máxima y de las zonas de entrenamiento personal son elementos vitales en la programación de un entrenamiento eficaz y sin riesgo.

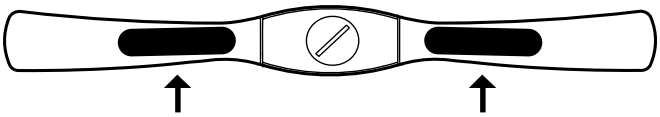
Se recomienda tener en cuenta la opinión de un médico o profesional sanitario para determinar el ritmo cardíaco máximo, los límites cardíacos superiores e inferiores así como la frecuencia y la duración del ejercicio adaptadas a su edad, condición física y resultados deseados.

Por último, a causa de las posibles perturbaciones provocadas por el sistema de transmisión de radio, aconsejamos a los portadores de marcapasos que no utilicen un cardiofrecuenciómetro que emplee esta tecnología.
En caso de que no se respeten estas precauciones se podrá correr un riesgo vital.

3. El cinturón pectoral

3.1. Instalación del cinturón torácico

El procedimiento de instalación del cinturón se detalla al principio del manual (esquema 1). El cinturón torácico tiene una función de sensor y de emisor. Mide en la superficie de la piel las diferencias de potencial que crean los latidos del corazón. Después envía la información al reloj por radiofrecuencia. La calidad y la precisión de la medición dependerán de su buena colocación, al igual que la comodidad durante la práctica. Tal y como indica el esquema, los sensores son las superficies de caucho negro a un lado y otro de la parte central.



Si está correctamente colocado, el cinturón transmite al reloj información de frecuencia cardíaca. Situado en el área de recepción (esquema 2), aparece en el reloj la frecuencia cardíaca y otra información para dirigir y mejorar el ejercicio físico o entrenamiento.

Evite colocar los sensores en zonas con demasiado vello. En climas fríos y secos, el cinturón puede necesitar varios minutos para funcionar correctamente. Esto es normal porque los sensores necesitan una película de sudor para asegurar el contacto con la piel. Al empezar a medir, el reloj puede indicar durante unos 20 segundos valores muy elevados. Debido al uso del algoritmo. La visualización se estabilizará con los valores correctos tras este intervalo de tiempo.

4. Modo Hora (TIME)

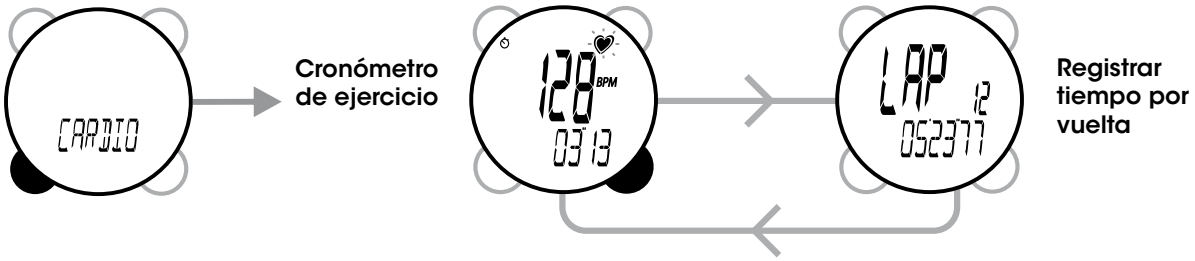
— Utilización del modo hora
La hora aparece en la línea principal y la fecha en la línea secundaria en el formato seleccionado en el modo **SETTINGS**.

— Ajuste de la hora, la fecha y del modo 12/24 h.
Los ajustes se realizan en el modo **SETTINGS**.

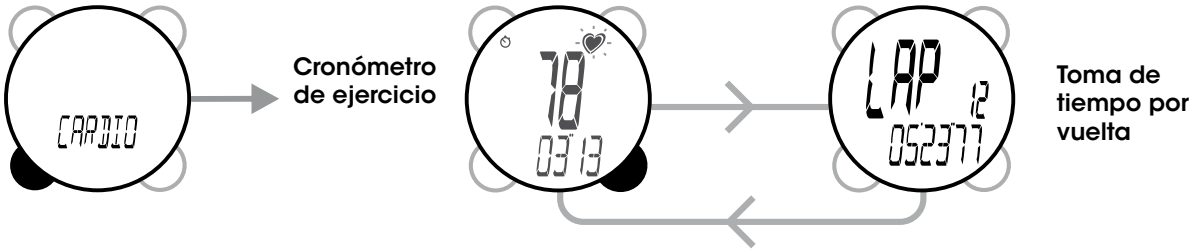
5. Modo cardio (CARDIO)

Los valores cardíacos aparecen por defecto en pulsaciones por minuto **(BPM aparece en pantalla)**. También se pueden ver en porcentaje de frecuencia cardíaca máxima (%). **BPM ya no aparece en pantalla**. Esta selección se realiza en el modo **SETTINGS** en el parámetro **HR Units**

Visualización de los valores en pulsaciones por minuto (BPM):



Visualización de los valores en porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (%):



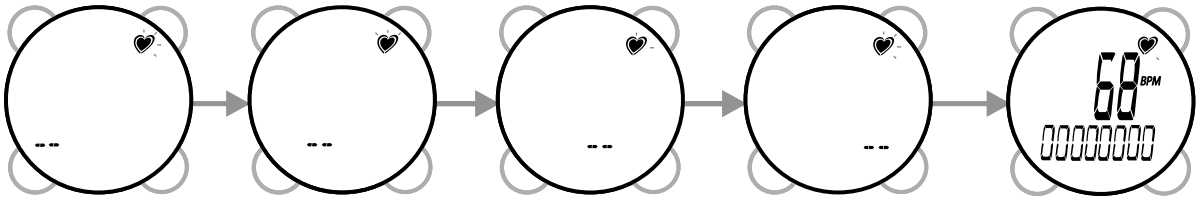
5.1. Utilización del modo cardio e información principal

En este modo, la información principal es la frecuencia cardíaca.

IMPORTANTE:

- Para obtener información sobre la frecuencia cardíaca, tiene que llevar puesto el cinturón. (No olvide humedecerlo previamente). Si el cinturón está correctamente colocado, emitirá automáticamente la señal de frecuencia cardíaca. Si necesita más información sobre la colocación del cinturón, consulte el esquema 1 o el apartado 3.
- Antes de utilizar el modo cardio, se recomienda comprobar la correcta configuración de sus valores personales (altura, peso, zona de referencia) en el modo (consulte el capítulo correspondiente). En el caso contrario, los valores dados por el reloj podrían ser erróneos. .

Al entrar en el modo **CARDIO**, el reloj buscará la señal.

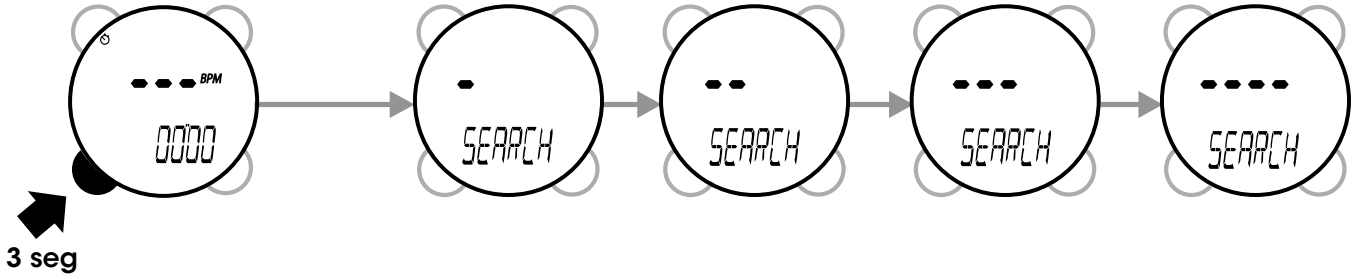


Recibirá la señal automáticamente si se encuentra dentro del alcance de emisión del cinturón. En este caso, el símbolo (corazón) situado arriba a la izquierda de la pantalla parpadeará y aparecerá la frecuencia cardíaca en la línea principal.

Si no detecta la señal, en el reloj aparecerá «NO SIGNAL».

Cuando se corta la señal más de 5 minutos, aparecerá entonces —.

Para reactivar la búsqueda de la señal, pulse durante 3 segundos en **MODE**

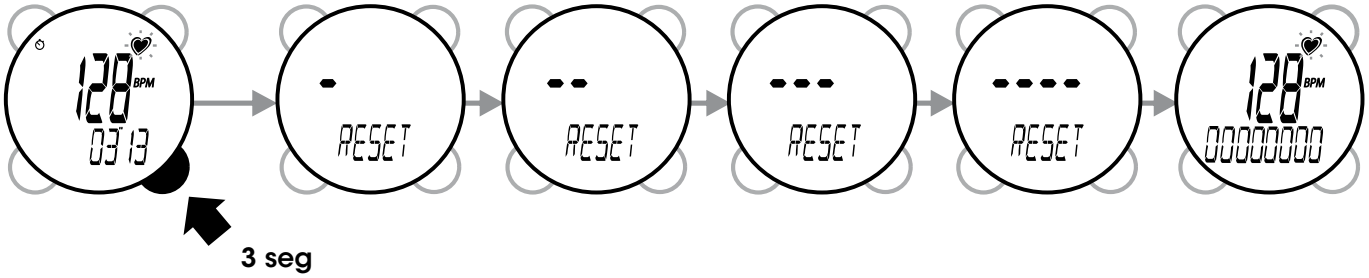


5.2 Visualización de la información secundaria

Puede cambiar la información secundaria de la segunda línea pulsando en **LAP/RESET** ⚑/✕

5.2.1. Cronómetro de ejercicio

Es la visualización estándar al entrar en el modo cardio. Pulsar **START/STOP** ▶II para iniciar el cronómetro. A continuación, pulsar **START/STOP**▶II de nuevo para detenerlo. Pulsar 3 segundos en **LAP/RESET** ⚑/✕ para ponerlo a 0.



OBSERVACIÓN: 1. Sólo se puede iniciar o detener el cronómetro si aparece en la pantalla.
2. Cuando el usuario cambia de modo mientras que el cronómetro está funcionando, aparecerá el icono en todos los demás modos.
3. El cronómetro cubre una duración de 0 a 23 h 59 min 59 seg.

5.2.2. Información por vueltas (LAP)

Durante el ejercicio, puede registrar y guardar el **«tiempo por vuelta» (LAP)**. Cuando esté activado el cronómetro, pulse el botón **LAP/RESET** ⚑/✕. Aparecerá en el reloj **«tiempo por vuelta»** durante 5 segundos. Después puede consultar estos

«tiempos por vuelta» en el modo **DATA** cuando consulte las sesiones. Puede tomar tantas vueltas como quiera, pero solo se guardarán los últimos 50.

5.2.3. Zona de referencia (en porcentaje de frecuencia cardíaca máxima o en pulsaciones por minuto)

La zona de referencia es la zona de frecuencia cardíaca en la que desea realizar el ejercicio. El reloj le avisará si el corazón bate más rápido que el límite superior y más despacio que el límite inferior de dicha zona. Esta zona de referencia se ajusta en el modo **SETTINGS**. Consulte la sección correspondiente para más información.

La zona de referencia se expresa en pulsaciones por minuto pero puede verla en porcentaje de frecuencia cardíaca máxima modificando el parámetro **HR UNIT** en el modo **SETTING** .

NOTA: 1. La zona de referencia está activada cuando el parámetro está en **ON**(configurado en Settings) y que se arranca el cronómetro de ejercicio.
2. Al superar el límite superior, sonarán dos tonos de aviso cada 10 segundos y aparecerá el símbolo (▲) en la pantalla del reloj. Al no rebasar el límite inferior, sonará un tono de aviso cada 10 segundos y aparecerá el símbolo (▼) en la pantalla del reloj.
3. Se puede utilizar solamente el límite alto o el límite bajo poniendo el otro en un valor inalcanzable (ej. 30 bpm para el límite bajo).

6. Modo temporizador

6.1. Principio del modo temporizador

La función del doble temporizador permite utilizar una cuenta atrás repetitiva con dos valores y permite programar un ejercicio incluido un tiempo de esfuerzo y otro de recuperación diferentes entre sí.

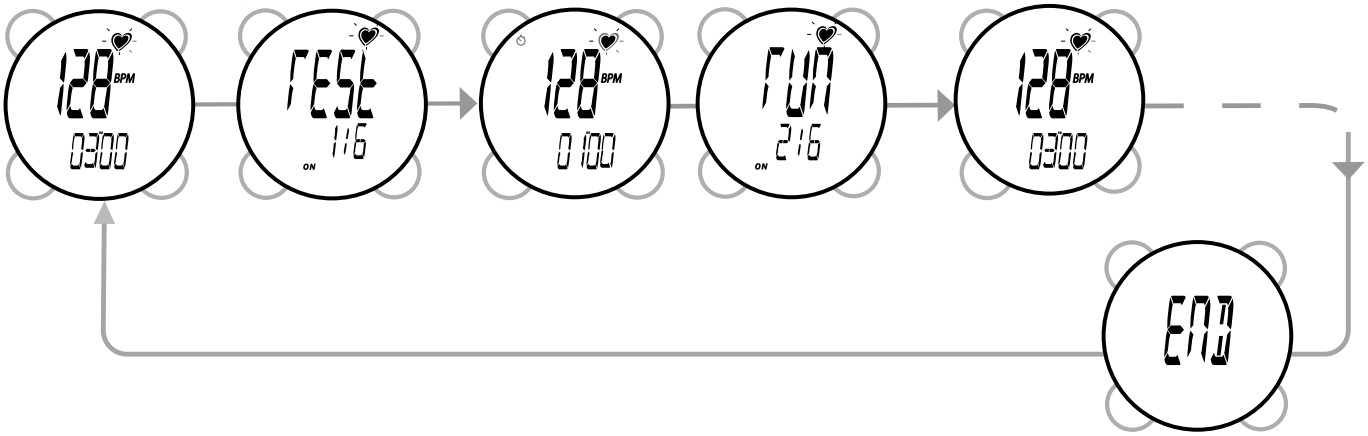
6.2. Utilización del modo temporizador

Si desea utilizar el temporizador, pulse el botón Mode hasta que **TIMER**aparezca en pantalla. Durante unos segundos, el reloj buscará su frecuencia cardíaca (véase el capítulo 5.1.) y cuando acabe, podrá utilizar el doble temporizador siguiendo estos pasos:

Pulse **START/STOP ▶II** para arrancar el primer temporizador (***RUN***), el reloj emitirá una señal sonora cuando se acabe el tiempo y el segundo temporizador (***REST***) arrancará automáticamente.
RUN ⟶tiempo de esfuerzo.
REST ⟶tiempo de recuperación.

Además, ambos temporizadores arrancarán uno tras otro tantas veces como haya programado repeticiones sin necesidad de configurar otros ajustes. Sin embargo, el número de repeticiones no puede exceder de 25.

La configuración del temporizador se realiza en el modo **SETTINGS** (véase el capítulo 8).
EJ.: ha programado un ejercicio con estos valores: ***RUN*** 3 min y ***REST*** 1 min y 2 repeticiones. Para detener el temporizador en cualquier momento durante la sesión, pulse el botón **START/STOP ▶II** . Pulse una segunda vez este botón para retomar el ejercicio.



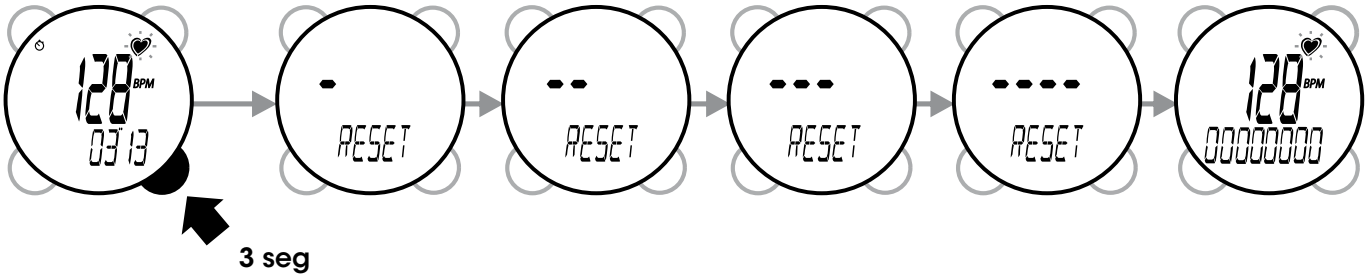
Entre cada repetición, aparecerá en el reloj de la siguiente repetición, el número total de repeticiones programado y *RUN* o *REST.*

RUN ⟶ **fase de esfuerzo**

REST ⟶ ***fase de recuperación***

En cada repetición, si pulsa LAP/RESET ⚑/✕ aparecerá brevemente el número y la fase de repetición.

Cuando finalice la sesión o esté detenido el cronómetro de ejercicio, mantenga pulsado el botón LAP/RESET ⚑/✕. *«RESET»* aparece en pantalla, mantenga pulsado el botón durante 3 segundos. La sesión se pone a cero 0.



7. Modo informe de ejercicio (DATA)

Reglas de guardado:

El informe se reinicia cuando se enciende por primera vez el cronómetro de ejercicio: si un usuario entra en el modo DATA en ese momento, verá NO DATA. Los datos pasan a la memoria en el momento en que el usuario detiene el cronómetro: el usuario que entra en el modo DATA verá el informe de entrenamiento de la sesión que acaba de realizar así como de las anteriores guardadas.

Puede guardar hasta 5 sesiones. Cuando se llene la memoria del reloj, se borrará automáticamente la sesión más antigua.

Consultar las sesiones guardadas:

La sesión más reciente es la primera que aparece. Las sesiones se identifican por la duración y por el modo utilizado «CARDIO» o «TIMER ».

Detalle de la sesión Cardio:

Modo de consulta de los informes de ejercicios:

Pasar de una sesión a otra pulsando **LAP/RESET** ⚑/✕. Consultar el contenido de una sesión pulsando **START/STOP** ▶II . Cada vez que pulse **LAP/RESET** ⚑/✕ desfilará la información de la sesión seleccionada

Fecha de la sesión.

Frecuencia cardíaca media **(AVG HR)** en pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece**)** con la duración del ejercicio o aparece el porcentaje de frecuencia máxima **(BPM** no aparece**)** si ha programado **HR Units** en %.

Frecuencia cardíaca máxima **(MAX HR)** en pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece **)** con la duración del ejercicio o aparece el porcentaje de frecuencia máxima **(BPM** no aparece**)** si ha programado **HR Units** en %.

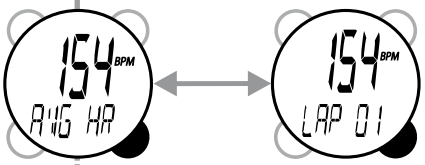
Tiempo transcurrido en la zona de referencia en horas, minutos y segundos. El valor está a **0** si la zona de referencia está desactivada.

Número total de kilocaloría consumidas durante el ejercicio.

Número de gramos de grasa quemados durante el ejercicio.

Tiempo efectuado en la primera vuelta (Lap1).

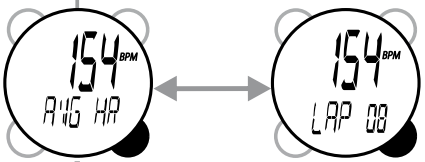
Tiempo intermedio *(SPLIT)* de la primera vuelta.



Frecuencia cardíaca media **(AVG HR)** en pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece**)** en la primera vuelta o aparece el porcentaje de frecuencia máxima (BPM no aparece) si ha programado **HR Units** en %. **AVG HR** y el número de vuelta **(LAP)** aparecerán sucesivamente.

Tiempo efectuado en la octava vuelta (Lap 8)

Tiempo intermedio *(SPLIT)* de la 8.ª vuelta.



Frecuencia cardíaca media **(AVG HR) en** pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece**)** en la octava vuelta o aparece el porcentaje de frecuencia máxima (BPM no aparece) si ha programado **HR Units** en %. **AVG HR** y el número de vuelta **(LAP)** aparecerán sucesivamente.

Se han consultado todos los datos de la sesión.

Volver a la pantalla de inicio. Pulse **LAP/RESET** ⚐/✕ para consultar la sesión anterior o **START/STOP** ▶II para volver a ver el contenido de la sesión actual.

Detalle de la sesión TIMER:

Modo de consulta de los informes de ejercicios:

Pasar de una sesión a otra pulsando **LAP/RESET** ⚑/✕. Consultar el contenido de una sesión pulsando **START/STOP** ▶II . Cada vez que pulse **LAP/RESET** ⚑/✕ desfilará la información de la sesión seleccionada

Fecha de la sesión.

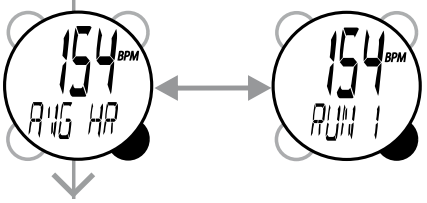
Frecuencia cardíaca media **(AVG HR)** en pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece**)** con la duración del ejercicio o bien aparece el porcentaje de la frecuencia máxima (BPM no aparece) si ha programado **HR Units** en %.

Frecuencia cardíaca máxima **(MAX HR)** en pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece **)** con la duración del ejercicio o aparece el porcentaje de frecuencia máxima (BPM no aparece) si ha programado **HR Units** en %.

Número total de kilocaloría consumidas durante el ejercicio.

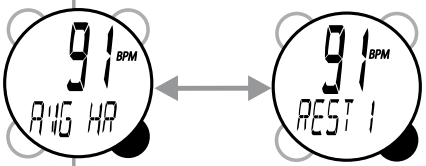
Número de gramos de grasa quemados durante el ejercicio.

Primer tiempo de carrera registrado (Run1) y duración.



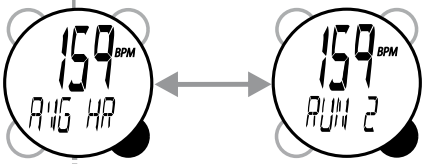
Frecuencia cardiaca media **(AVG HR)** en pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece **)**en el tiempo de esfuerzo 1 o aparece el porcentaje de frecuencia máxima (BPM no aparece) si ha programado **HR Units** en %. **AVG HR** y el número de vuelta **(LAP)** aparecerán sucesivamente.

Primer tiempo de recuperación registrado (Rest 1) y duración.



Frecuencia cardíaca media**(AVG HR)** en pulsaciones por minuto **(Bpm** aparece **)** en el tiempo de recuperación 1 o aparece el porcentaje de frecuencia máxima **(BPM** no aparece**)** si ha programado **HR Units** en %. **AVG HR** y el número de vuelta **(LAP)** aparecerán sucesivamente.

Segundo tiempo de carrera registrado (Run2) y duración.

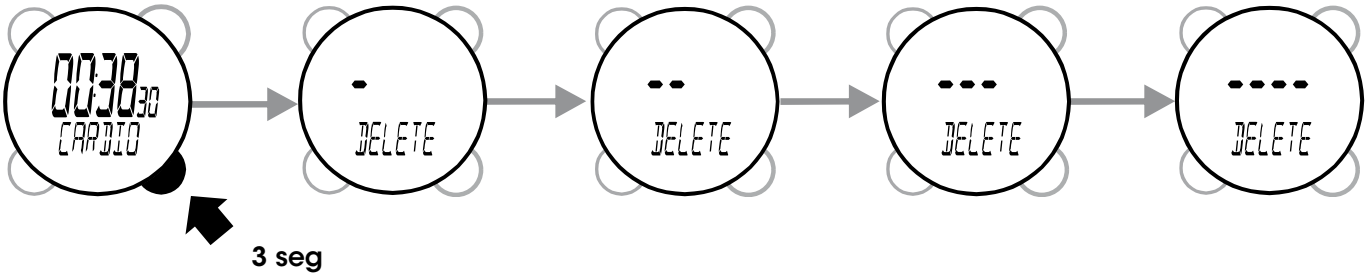


Frecuencia cardíaca media (AVG HR) en el tiempo de esfuerzo 2 en pulsaciones por minuto (Bpm) o en porcentaje (%) si ha configurado HR units en %, durante el primer tiempo de descanso (Run 2).

Se han consultado todos los datos de la sesión.

Volver a la pantalla de inicio. Pulse **LAP/RESET** ⚑/✕ para consultar la sesión anterior o **START/STOP** ▶II para volver a ver el contenido de la sesión actual.

Borrar sesiones



3 seg

Seleccione la sesión que quiera borrar y pulse 3 segundos en **LAP/RESET** ⚑/✕ hasta que desaparezca la palabra **DELETE**

8. Modo de configuración (Settings)

El principio general de los ajustes consiste en seleccionar el parámetro correspondiente pulsando sucesivamente en **LAP/RESET**⚑/✕, entrar después en el modo de ajustes pulsando en **START/STOP** ▶II y aumentar o reducir el valor pulsando en **MODE** ◌ o **LAP/RESET**⚑/✕ y finalmente confirmar con **START/STOP** ▶II.

Información práctica:

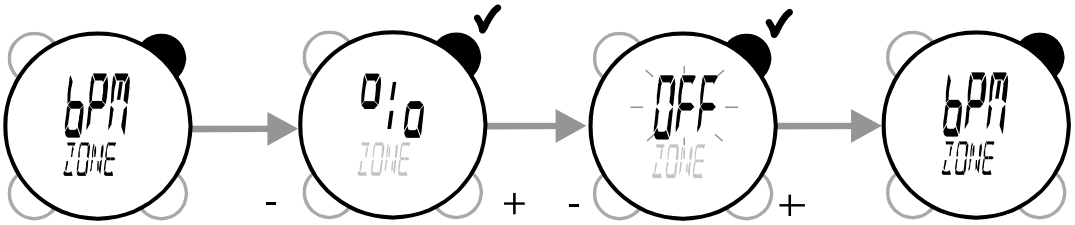
— En los ajustes, el botón **LAP/RESET** ⚑/✕ permite aumentar el valor y el botón **MODE** ◌ permite disminuirlo.

— Para configurar los ajustes con mayor rapidez, mantenga pulsado **LAP/RESET** ⚑/✕ o **MODE** ◌ para que los valores desfilen más rápidamente.

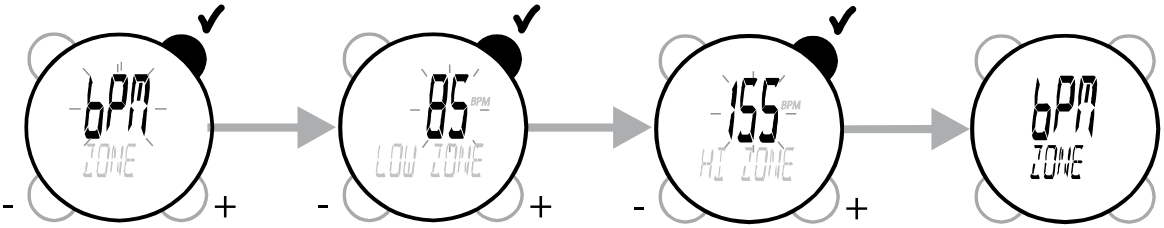
— Si no pulsa ningún botón durante 2 minutos durante la configuración, el reloj saldrá automáticamente del modo Ajustes.

Configuración de la zona de referencia

Al entrar en la Configuración de la zona de referencia, aparecerá la zona de referencia:



O bien la zona de referencia está desactivada **(ZONE: OFF)**, o bien está activada y refleja las pulsaciones por minuto (**BPM**) o el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima. En el reloj aparecerá alternativamente el modo seleccionado y los valores de la zona.
La modificación de los valores altos y bajos en uno de los dos modos de visualización se convertirá automáticamente en el otro modo.
Si desea modificar el modo de la zona de referencia que se utilizará, selecciónelo mediante **START/STOP** ▶II y cámbielo pulsando en **LAP/RESET** ⚑/✕. Confirme la selección pulsando nuevamente en **START/STOP** ▶II**, accederá a la configuración de los valores de la zona de referencia.**



Configuración del temporizador

Para configurar el modo **TIMER**, entre en**SETTINGS**, pulse varias veces el botón Mode para entrar.

Una vez en **SETTINGS**, siga estos pasos:

— Pulse **LAP/RESET** ⚑/✕ una vez y aparecerá en pantalla **SET TIMER**.

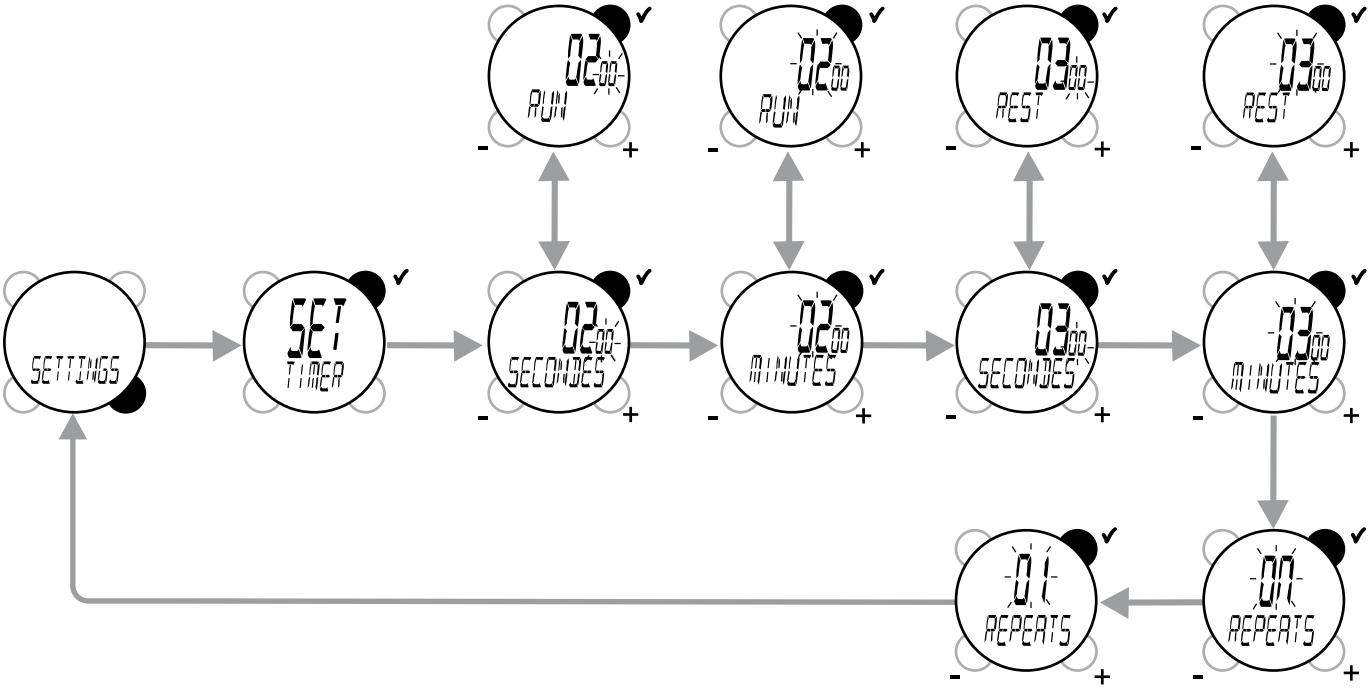
— Pulse **START/STOP** ▶II y entrará en la configuración del primer temporizador **RUN** (esfuerzo). Configure el número de segundos con los botones**LAP/RESET** ⚑/✕ **(+)** y **MODE** ◌ **(-)**.

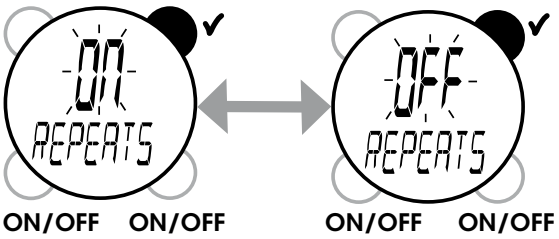
— Pulse **START/STOP** ▶II para configurar el número de minutos. Configure el número de minutos con los botones **LAP/RESET**⚑/✕ **(+)** y **MODE**◌ **(-)**.

— Pulse **START/STOP ▶II** y entrará en la configuración del segundo temporizador **RESET** (recuperación). Configure el número de segundos con los botones **LAP/RESET** ⚑/✕ **(+)** y **MODE** ◌ **(-)**. Pulse **START/STOP ▶II** para configurar el número de minutos. Configure el número de minutos con los botones **LAP/RESET** ⚑/✕ **(+)** y **MODE** ◌ **(-)**.
— Pulse **START/STOP ▶II** para activar o desactivar la repetición de los temporizadores anteriores con los botones **LAP/RESET** ⚑/✕ **(+)** o **MODE** ◌ **(-)**, **ON** o bien **OFF** aparecerán en pantalla.

Al seleccionar «ON», pulse START/STOP ▶II para configurar el número de repeticiones de los temporizadores.
Configure el número de repeticiones con los botones LAP/RESET ⚑/✕ (+) y MODE (–)..

Una vez configurado, tiene dos posibilidades. Si desea configurar los demás parámetros del cardiofrecuenciómetro, cuando vuelva a SET TIMER, pulse una vez en LAP/RESET ⚑/✕. Si desea salir del modo SETTINGS, pulse una vez el botón MODE ◌.



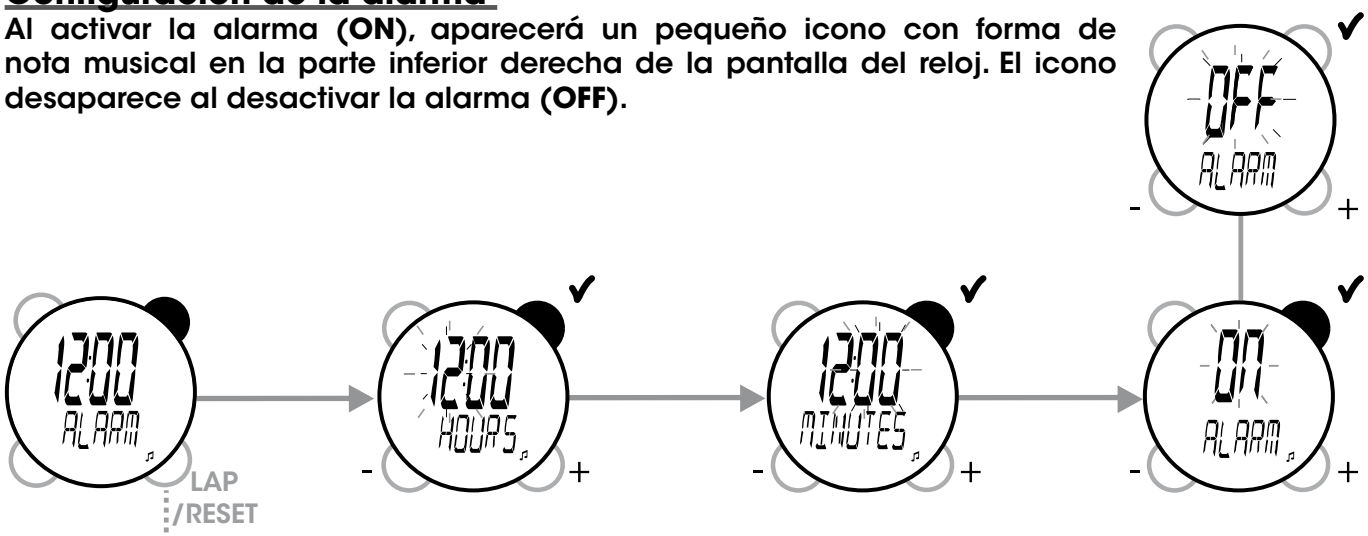


ON/OFF ON/OFF ON/OFF ON/OFF

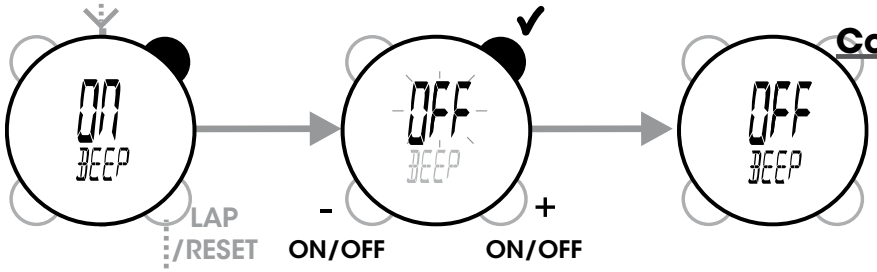
Activar o desactivar las repeticiones de los temporizadores:

Configuración de la alarma

Al activar la alarma **(ON)**, aparecerá un pequeño icono con forma de nota musical en la parte inferior derecha de la pantalla del reloj. El icono desaparece al desactivar la alarma **(OFF)**.

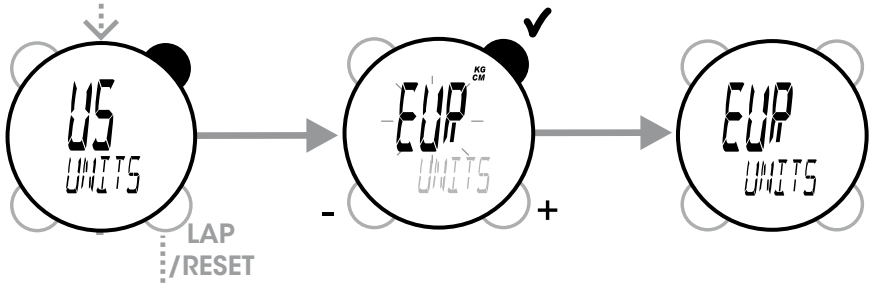


Configuración del tono sonoro



Puede activar **(ON)** o desactivar **(OFF)** el sonido de los botones.

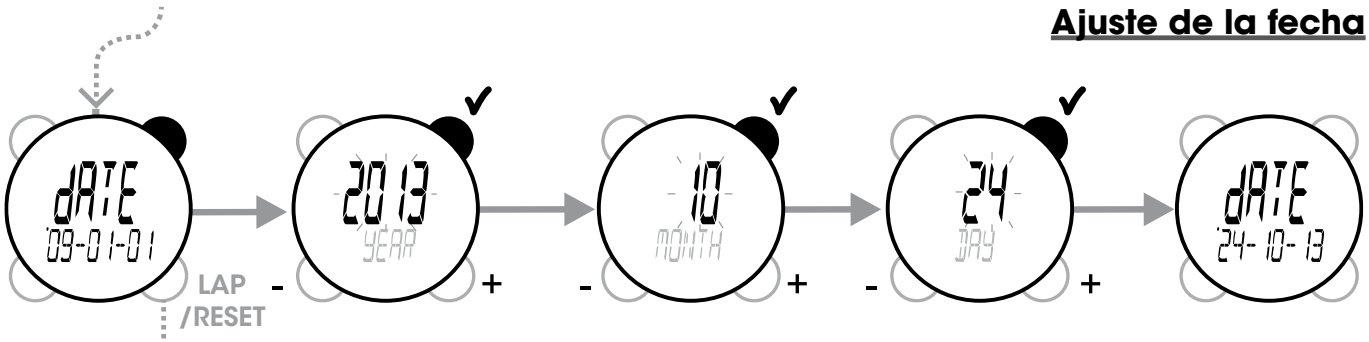
Configuración del sistema de unidades.



Puede utilizar el reloj con unidades anglosajonas (peso en libras, altura en pulgadas, visualización de la hora en 12H AM y PM y visualización inversa de la fecha AA-MM-DD) o con unidades europeas (peso en kg, altura en cm, hora en 24 h, fecha en DD-MM-AA).

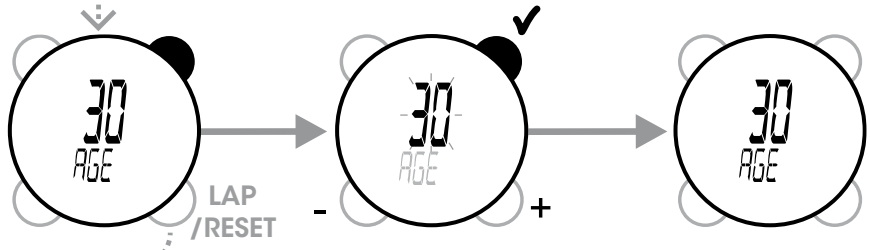
Ajuste de la hora

Ajuste de la fecha

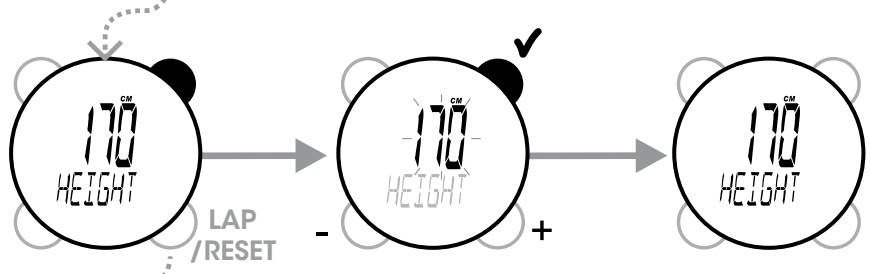


Usted no podrá ajustar los valores de los segundos en un valor exacto, sino que podrá ponerlos sólo a 0 en el momento en el que acepte con **START/ STOP ▶II**.

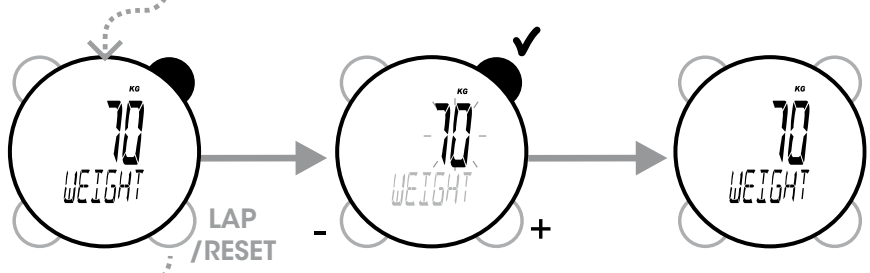
Configuración de la información personal



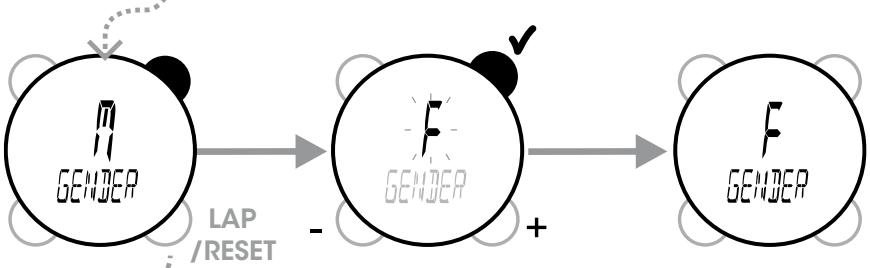
Configuración de la edad (en años).



Configuración de la altura (la unidad se visualizará según el sistema utilizado en cm (centímetros) o inch (pulgadas).



Configuración del peso (la unidad se visualizará según el sistema utilizado en kg (kilogramos) o lb (libras).

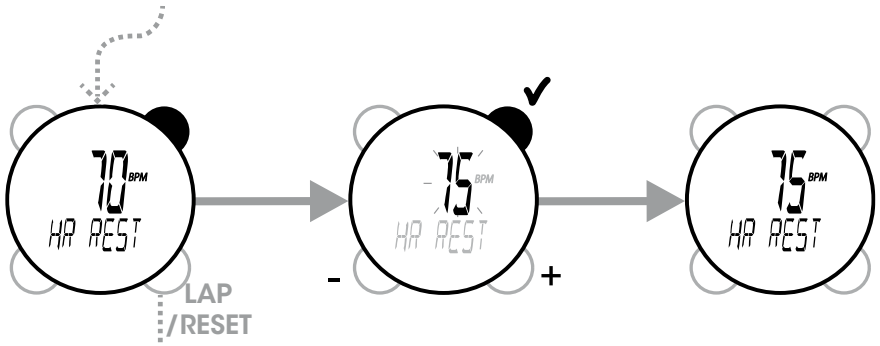


Sexo (hombre (M) o mujer (F))

Ajuste de la frecuencia cardíaca en reposo

La frecuencia cardíaca en reposo interviene en el cálculo de los gramos de grasa quemados durante el ejercicio. Para determinarla, permanezca tumbado una vez despierto. Mida su

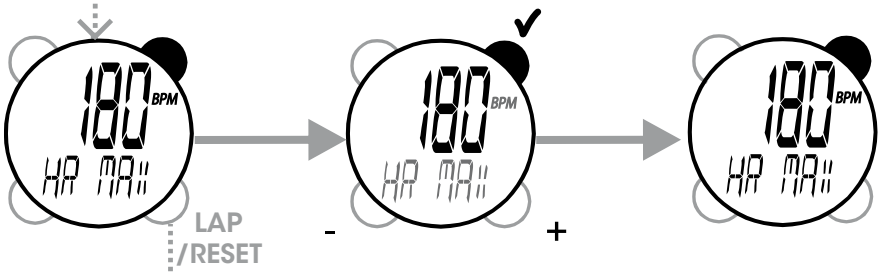
frecuencia cardíaca después de unos minutos intentando permanecer lo más tranquilo posible. Repita la operación varios días seguidos y haga la media de estos valores.



Se ajusta de la misma manera que los demás parámetros (**START/STOP** ▶II para seleccionarlo, **LAP/RESET** ⚑/✕ y **MODE** ◌ para ajustar su valor, **START/STOP** ▶II para confirmar el valor).

Ajuste de la frecuencia cardíaca máxima

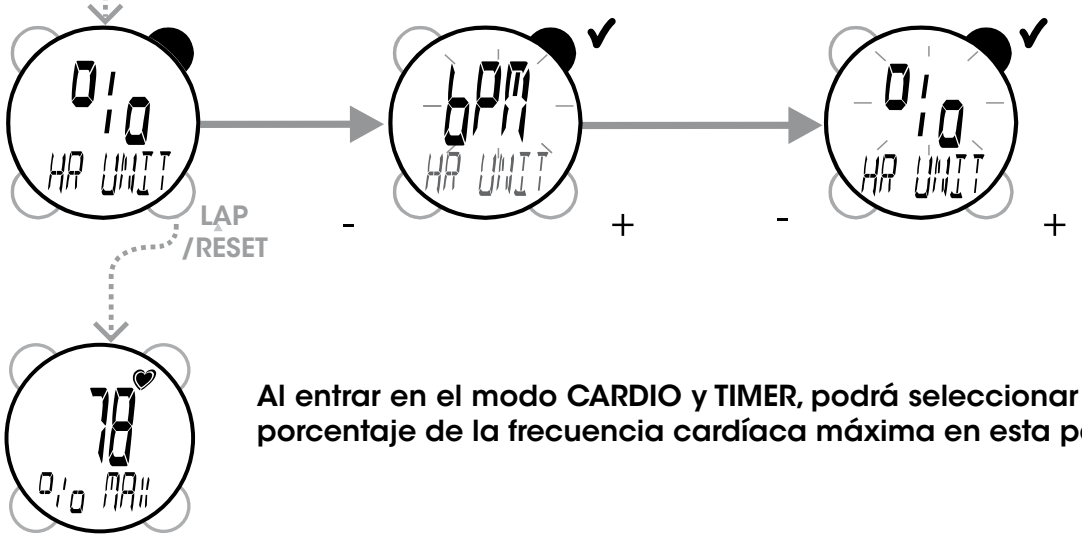
La frecuencia cardíaca máxima es la frecuencia cardíaca más alta que puede alcanzar durante el esfuerzo. Por defecto es de 220 – la edad. Este valor afecta al valor de frecuencia cardíaca expresado en porcentaje de **FC máx.**. En el capítulo 10 «Principios de entrenamiento», encontrará una prueba para calcular sobre el terreno la frecuencia cardíaca máxima.



Se ajusta de la misma manera que los demás parámetros (**START/STOP** ▶II para seleccionarlo, **LAP/RESET** ⚑/✕ y **MODE** ◌ para ajustar su valor, **START/STOP** ▶II para confirmar el valor).

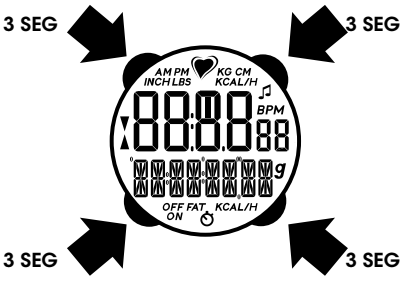
Ajuste de la visualización de la frecuencia cardíaca

Este parámetro permite mostrar los valores de la frecuencia cardíaca y de la zona de referencia, o bien en pulsaciones por minuto o bien en porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.
De este modo, puede utilizar la referencia que prefiera.



Al entrar en el modo CARDIO y TIMER, podrá seleccionar la visualización del porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima en esta pantalla temporal:

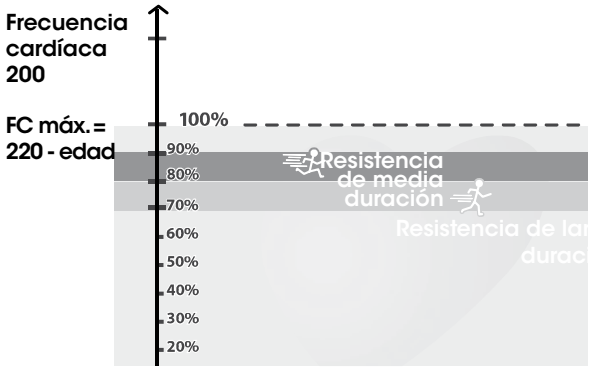
9. Reiniciar el reloj



Se mostrarán todos los segmentos durante un breve instante y el reloj se reiniciará.

10. Principios de entrenamiento

Por razones de eficacia y seguridad, es indispensable conocer algunos parámetros fisiológicos propios del entrenamiento. Los consejos que le damos a continuación son una indicación para las personas sanas y deportistas, que no presenten ninguna patología. Se recomienda encarecidamente consultar a un médico para establecer las zonas de entrenamiento con mayor precisión. **¡Conozca y no supere sus límites!**



Valores que hay que conocer
Para aumentar los beneficios del ejercicio físico, primero debe conocer su frecuencia cardíaca máxima **(FCmáx)** en pulsaciones por minuto **(BPM))**. La **FCmáx** puede estimarse en función del siguiente cálculo: **FC máx = 220 – su edad.** Una prueba sobre el terreno le permitirá obtener un valor acertado.

T
Zonas de entrenamiento
Durante un programa de puesta en forma, varias zonas de entrenamiento darán resultados específicos correspondientes a objetivos diferentes. En función de la intensidad del ejercicio, el porcentaje de la energía procedente de la combustión de azúcares y el procedente de la combustión de grasas cambia.

— **En la zona de resistencia (70 a 80 % FC máx),** el deportista trabaja el fondo, las distancias largas y la resistencia general. Es el ritmo al que puede correr más de una hora. La combustión de energía utiliza una parte de grasas, cada vez mayor en función de la duración del entrenamiento.

— **En la zona de resistencia (80 a 90 % FC máx)** el deportista fortalece el corazón y los músculos, la velocidad en distancias medias y la resistencia en pleno esfuerzo. Es el ritmo al que corre 5-10 km en competición. Este ritmo no es confortable y se cansa. La combustión de energía utiliza casi exclusivamente azúcares, sobre todo porque no puede mantener este ritmo durante más de media hora.

Ej.: deportista de 30 años que entrena en resistencia aeróbica para aumentar su resistencia al esfuerzo y mejorar su tiempo en el semi-maratón. El ámbito de entrenamiento más eficaz para su objetivo será la zona de resistencia.

11. Averías

11.1. Ritmo cardíaco anormal

Si constata oscilaciones importantes en la frecuencia cardíaca
compruebe la correcta colocación del cinturón y la humidificación de los sensores (esquema 1 en página 1):

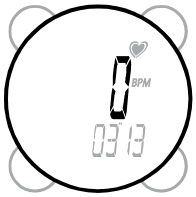
Las interferencias presentes en el entorno por perturbaciones electromagnéticas pueden temporalmente proporcionar pulsaciones cardíacas inestables o inexactas. La mayoría de las veces, estas perturbaciones se constatan cerca de líneas de alta tensión, catenarias, semáforos, televisores, motores de vehículos, algunos equipamientos deportivos motorizados, teléfonos móviles, pantallas de ordenador, hornos microondas o cuando se atraviesan barreras eléctricas de seguridad.

Si bien, existen otras causas que pueden alterar la información sobre pulsaciones cardíacas:
— Prendas que golpean contra el cinturón o muy cargadas de electricidad estática.
— Importante pilosidad del torso.
— Restos de suciedad en el cinturón.

Si aparecen datos inestables sobre las pulsaciones cardíacas, conviene en primer lugar comprobar que ninguna de estas causas es la fuente del problema.

11.2. Detección del cinturón

Si ♥ no parpadea:
— Reduzca la distancia entre cinturón y reloj.
— Ajuste la posición del cinturón humedeciendo bien los sensores.
— Compruebe el estado de las pilas, especialmente del cinturón.
— En modo **CARDIO** o **TIMER**Sincronizar el reloj manteniendo pulsado el botón **MODE** ◌.



(véase el apartado 5.1)
Si la conexión con el cinturón se corta provisionalmente, aparecerá una frecuencia cardíaca de 0 en la línea principal.

Si la conexión se corta durante más de 5 minutos, la pantalla pasará entonces a —. Para reactivar la búsqueda de la señal, pulse durante 3 segundos en **MODE** ◌ Se reiniciará entonces la búsqueda. (véase el apartado 5.1)

11.3. Consejos de uso para personas con endoprótesis coronaria

Una endoprótesis coronaria puede alterar la transmisión de la frecuencia cardíaca del cinturón al reloj; en este caso, se recomienda colocar el cinturón por encima de los pectorales.

11.4. Parpadeo anormal de la visualización o anomalía de funcionamiento

Es probable que la pila esté descargada y conviene sustituirla por otra nueva.

12. Características técnicas

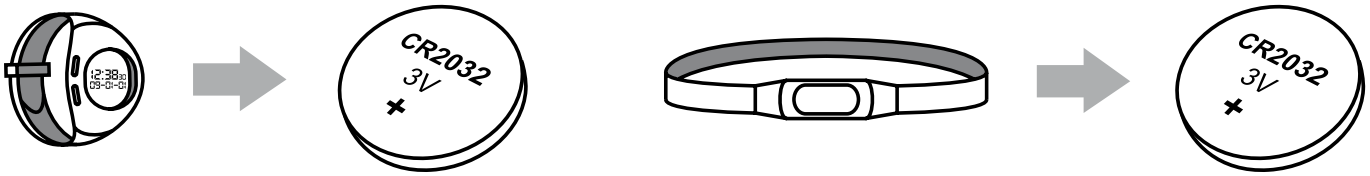
	Relojes	Cinturón
Impermeabilidad	**5 ATM**	**1 ATM**
Autonomía según el uso deportivo del producto (con el cinturón)		
1 hora por semana	**20 meses**	**32 meses**
4 horas por semana	**15 meses**	**10 meses**
Memoria	**5 sesiones, 50 vueltas** ***(CARDIO)*** **o 25 repeticiones** ***(TIMER) por sesión***	
Rango de valores autorizados		
Zona de referencia de frecuencia cardíaca	**30-230 pulsaciones por minuto**	
Frecuencia cardíaca	**30-230 pulsaciones por minuto**	
Protocolos de comunicación	**5,3 kHz codificado**	**5,3 kHz codificado**
Alcance de transmisión	**1 m en uso y 0,5 m en detección**	**1 m en uso y 0,5 m en detección**
Temperaturas de funcionamiento	**–10 °C a 50 °C**	**–10 °C a 50 °C**
Pilas	**CR 2032**	**CR 2032**
Peso	**48 g**	**64 g**

13. Garantía limitada

OXYLANE garantiza al consumidor inicial que este producto está exento de defectos relacionados con los materiales o la fabricación. Este producto tiene garantía de dos años a partir de la fecha de compra. Guarde bien la factura, que es su justificante de compra.

La garantía no cubre:
- Los daños ocasionados por el uso indebido, el incumplimiento de las instrucciones o los accidentes, ni por el mantenimiento incorrecto o el uso comercial del producto.
- Los daños ocasionados por reparaciones que hayan efectuado personas no autorizadas por OXYLANE.
- Las pilas ni las cajas rotas, dañadas o con golpes.
- Durante el período de garantía, el aparato será reparado o sustituido por un servicio autorizado de forma gratuita (a discreción del distribuidor) .
- La garantía no cubre la cincha elástica que es una pieza de desgaste.

14. Pilas

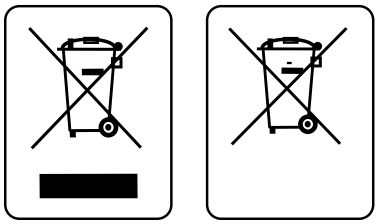


Reloj

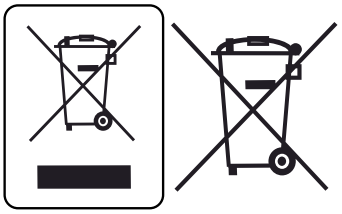
Atención, si observa un parpadeo anormal de la pantalla o cualquier anomalía de funcionamiento, esto indica generalmente que la pila está descargada y que hay que sustituirla. Para cambiar la pila: diríjase al punto de venta en el que ha comprado el producto. Si la cambia usted mismo, correrá el riesgo de dañar la junta y de perder la impermeabilidad, así como la garantía del producto. La vida útil de la pila dependerá del tiempo que haya estado almacenada y de la manera cómo utilice el producto.

Cinturón pectoral

Si las indicaciones de frecuencia cardíaca se vuelven incoherentes o si la señal de recepción de la señal cardíaca no reacciona de manera normal, aún cuando el reloj está situado en el cono de recepción, puede que sea necesario cambiar la pila del cinturón torácico. Podrá cambiar usted mismo la pila del cinturón, sin la ayuda de herramientas específicas (esquema 4).



En caso de algún problema, póngase en contacto con su vendedor.



ES► Este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Coloque las pilas, así como el producto electró nico al final de su vida útil, en un espacio de recogida autorizado para su reciclado. Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

GEONAUTE.COM

oxylane

OXYLANE
4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France